

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
和食							ごはん 野菜の五色揚げ 蓮根の金平 マカロニサラダ 汁物
洋食							パン 肉だんごシャリアピンソース マカロニサラダ コンスープ
昼食							ごはん 白身魚のオイスター炒め 烏龍茶ゼリー 春巻き スープ
夕食							ごはん 肉豆腐 キャベツとゴーヤの和え物 茄子と蓮根の味噌炒め 汁物
	2	3	4	5	6	7	8
和食	ごはん 鯉の粕漬け焼き 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 青梗菜と油揚げの煮びたし 玉子サラダ 汁物	ごはん 鱈の照り焼き 大豆と昆布のうま煮 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 茄子の甘辛煮 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 野菜入り鶏つくね 薩摩芋のレモン煮 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん カレイの漬け焼き 卵の花 タラモサラダ 汁物	ごはん 肉だんご柚子風味 ミニ納豆 トマトベネサラダ 汁物
洋食	パン 目玉焼き ツナサラダ ミネストローネ	パン 豆腐ハンバーグ 玉子サラダ 野菜スープ	パン ツナオムレツ スパゲティサラダ クリームスープ	フレンチトースト スクランブルエッグ フルーツヨーグルト キャラットスープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ 豆の胡麻和えサラダ コンソメスープ	パン きのこオムレツ タラモサラダ ベジタブルスープ	パン ジャーマンポテト トマトベネサラダ パンクンスープ
昼食	チキンライス 海藻サラダ クラタン スープ	ごはん 三元豚の肉厚ねぎ塩カルビ 白滝のたらこ和え がんもの煮物 汁物	夏野菜カレー メロン グラタン スープ	ごはん 鮭の味噌バター焼き 山手梅しそ巻き 切り昆布煮 吸物	ごはん ロールキャベツ ポテトとベーコンのチーズ焼き スモークチキンと野菜のマリネ コンスープ	ごはん 海鮮塩炒め こんにやくのゆず味噌かけ はんぺんの磯部あん 汁物	ごはん かに玉 小松菜ともやしのナムル コーンしゅうまい スープ
夕食	ごはん 夏野菜の天麩羅 里芋の煮っ転がし オクラの胡麻和え 汁物	グリーンピースご飯 メカジキの生姜醤油 山芋と海老の湯葉包み 胡瓜と竹輪のゆかり和え 汁物	ごはん 赤魚の煮付け 玉子豆腐 つくねの煮物 汁物	ごはん 鶏肉のオニオンソース モロ豆とベーコンのクリーム煮 グリーンサラダ スープ	鉄火丼 茶碗蒸し もずく 汁物	ごはん 鶏肉のほう葉味噌焼き 豆ひじき 長芋とオクラ和え物 吸物	ごはん 牛肉の炒め煮 ほうれん草とツナのあえもの 枝豆のふくら揚げ 汁物
	9	10	11	12	13	14	15
和食	ごはん 鶏の味噌だれ オクラめかぶモロヘイヤ和え ごぼうサラダ 汁物	ごはん めばるの照り焼き 茄子の煮浸し コールスローサラダ 汁物	ごはん 茄子のそぼろ煮 切り干し大根 パンクンスープ 汁物	ごはん 赤魚の漬け焼き 青梗菜の油炒め マカロニサラダ 汁物	ごはん 鶏の照り焼き なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん アジの塩焼き 蓮根の金平 フルーツカクテル 汁物	ごはん 魚と野菜のステーキ 厚焼き玉子 ポテトサラダ 汁物
洋食	パン ポパイオムレツ ごぼうサラダ コンスープ	パン チーズオムレツ コールスローサラダ わかめスープ	パン ベーコンポテトクリーム煮 パンクンスープ 野菜スープ	パン 若鶏のピカタ マカロニサラダ ミルクスープ	パン 彩りオムレツ さつまいもサラダ オニオンスープ	パン チキンボールトマト煮 フルーツカクテル グリーンスープ	パン スペイン風オムレツ ポテトサラダ トマトスープ
昼食	ごはん はまちの柚子醤油焼き ごぼうの旨煮 豆乳がんもの煮物 汁物	しらすチャーハン 野菜焼売(南瓜) 棒棒鶏サラダ スープ	ごはん メンチカツ カニと卵のやわらかしんじょう 小松菜の焼き椎茸和え 汁物	ごはん 海鮮豆腐 炊き合わせ 青菜のおひたし 汁物	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜と桜海老の和え物 かにかまの磯部揚げ 汁物	ごはん 白身魚のレモンベッパ焼き アスパラのマリネ 白菜のトマト煮 スープ	ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き 冷鉢 長芋の梅肉和え 吸物
夕食	ごはん 豚の冷しゃぶ 茄子と茗荷の和え物 里芋とイカの煮物 汁物	ごはん 豚の南蛮漬け 胡瓜の味噌かけ 厚揚げの煮物 汁物	ごはん カレーの塩ダレ焼き 高野豆腐の煮物 とろろ 汁物	ごはん ハンバーグデミソース キッシュ スナップエンドウとチーズの和え物 スープ	握り寿司 モロヘイヤの和え物 豆乳しんじょうの煮物 汁物	ごはん 海老カツ 大根のそぼろあん わさび菜の和え物 汁物	ごはん タラのみぞれ煮 しめじとつまみ菜のお浸し 里芋のから揚げ 汁物
	16	17	18	19	20	21	22
和食	ごはん 揚げだし豆腐そぼろあん 茄子の甘辛煮 ツナサラダ 汁物	ごはん やわらかキャベツとひき肉の重ね蒸し 五目うの花 豆の胡麻和えサラダ 汁物	ごはん ほっけの塩焼き 五目厚焼き玉子 スパゲティサラダ 汁物	ごはん 和風スクランブルエッグ 薩摩芋のレモン煮 トマトベネサラダ 汁物	ごはん 鮭の塩焼き 大豆と昆布のうま煮 タラモサラダ 汁物	ごはん 目玉焼き 納豆 フルーツヨーグルト 汁物	ごはん 湯葉巻のあんかけ 青梗菜と油揚げの煮びたし 玉子サラダ 汁物
洋食	パン チキンボールクリーム煮 ツナサラダ ベジタブルスープ	パン 目玉焼き 豆の胡麻和えサラダ パンクンスープ	パン レアオムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ	ホットケーキ スクランブルエッグ トマトベネサラダ キャラットスープ	パン えびボールのトマト煮 タラモサラダ 野菜スープ	パン ミニポテト&ミニオムレツ フルーツヨーグルト クリームスープ	パン チキンステーキ 玉子サラダ コンソメスープ
昼食	ごはん 野菜コロッケ きゅうりとみかんの酢の物 冬瓜のくず煮 汁物	ごはん サワラの味噌味噌焼き なすとほうれん草のそぼろ和え 南瓜の煮物 吸物	パン 夏野菜カレーポトフ えびグラタン 桃ゼリー	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 筍の土佐和え 三色野菜揚げ 汁物	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き 炒り豆腐 ゴーヤとツナのマヨネーズ和え 汁物	ごはん 鯛の山椒焼き がんもの煮物 野菜の彩りおろし和え 汁物	冷やし中華 餃子 レモンゼリー
夕食	ごはん 鯉の蒲焼き ブロッコリーのかにかんかけ 金平牛蒡 汁物	ごはん 横浜シューマイ 小松菜ともやしのナムル 杏仁豆腐 卵スープ	ごはん 白身魚の甘酢あん 彩りおさつ 大根の田楽味噌 汁物	ごはん 天麩羅 里芋煮 海菜と昆布の彩り和え(横浜) 汁物	炊き込みご飯 太刀魚の揚げ出し 錦糸玉子の海老しんじょう 豆腐ともやしのおかかポン酢和え 汁物	ごはん 肉じゃが 白菜とえのきのゆかり和え 豆腐のエビあんかけ 汁物	ごはん 親子煮 竹輪の磯部揚げ 小松菜の和え物帆立風味 汁物
	23	24	25	26	27	28	29
和食	ごはん 海鮮ステーキ 隠元の胡麻和え ポテトサラダ 汁物	ごはん 鯛の梅煮 なます さつまいもサラダ 汁物	ごはん 豆腐ローフ 切り干し大根 パンクンスープ 汁物	ごはん やわらかつくね 茄子の煮浸し ごぼうサラダ 汁物	ごはん かぼちゃ豆腐 青梗菜の油炒め コールスローサラダ 汁物	ごはん 青ヒラスの西京焼き 厚焼き玉子 フルーツカクテル 汁物	ごはん 野菜の五色揚げ 蓮根の金平 マカロニサラダ 汁物
洋食	パン トマトオムレツ ポテトサラダ わかめスープ	パン お魚ハンバーグ さつまいもサラダ オニオンスープ	パン ミニハンバーグ パンクンスープ 野菜スープ	パン えびボールクリーム煮 ごぼうサラダ トマトスープ	パン チキンオープン焼き コールスローサラダ グリーンスープ	パン ミートオムレツ フルーツカクテル ミルクスープ	パン 肉だんごシャリアピンソース マカロニサラダ コンスープ
昼食	ごはん ゴーヤチャンプルー トマトもずく 冬瓜の煮物(冷鉢) 汁物	ごはん 鶏肉の香味焼き れんこんマリネ カップグラタン スープ	ごはん 鱈の深味干し 春雨の和え物 じゃがいもの煮っ転がし 汁物	ごはん 回鍋肉 豆腐シュウマイ 冷やしトマト スープ	ごはん 牛肉の甘辛炒め 小松菜と桜海老の和え物 つみれの煮物 汁物	そうめん 鶏肉と里芋の煮物 果物	ごはん 白身魚のオイスター炒め 烏龍茶ゼリー 春巻き スープ
夕食	ごはん お刺身盛り合わせ 蒟蒻の甘辛炒め 巾着煮 汁物	ごはん 鯛のきんぴら めかぶと長芋の酢の物 肉詰稲荷の煮物 汁物	三色丼 薩摩揚げと青菜の和え物 ごつぶがんもの煮物 汁物	ごはん 太刀魚のちろみ焼 車麩の煮物 おかわひじきのお浸し 吸物	ごはん 白身魚のマスタードソース 海老のマリネ キッシュ スープ	ごはん 鮭フライ 茄子のそぼろあん 青菜の胡麻和え 汁物	ごはん 肉豆腐 キャベツとゴーヤの和え物 茄子と蓮根の味噌炒め 汁物
	30	31					
和食	ごはん 鯉の粕漬け焼き 五目厚焼き玉子 ツナサラダ 汁物	ごはん サンマのおかか煮 青梗菜と油揚げの煮びたし 玉子サラダ 汁物					
洋食	パン 目玉焼き ツナサラダ ミネストローネ	パン 豆腐ハンバーグ 玉子サラダ 野菜スープ					
昼食	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 一口がんもの煮物 胡瓜としめじの味噌和え 汁物	ごはん タラの山椒焼き 春雨の和え物 山芋と海老の湯葉包み 汁物					
夕食	ごはん 天麩羅 蒟蒻の柚子味噌かけ 蟹の重ね蒸し 汁物	ごはん ビーフシチュー グリーンサラダ グラタン スープ					